

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

### ПОТЕНЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Ольхова-Марчук Н.В.,** Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»

**Анотація.** Фізична культура і її види (фізичне виховання, спорт, рекреація, рухова реабілітація) виступає як один з необхідних і невідмінних засобів всебічного і гармонійного розвитку людини, оскільки володіє як здатністю, властивою іншим видам культури, так і своїми специфічними можливостями впливу на людину, яким не володіє ніяка інша галузь діяльності і ніякий інший вид культури.

**Ключові слова:** культура міжособистісних взаємин, фізична культура, фізкультурно-спортивні заходи, індивідуальне виховання.

**Постановка проблеми.** Фізична культура особистості — це сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань людини у галузі фізичної культури, що мають місце в її життєдіяльності. Фізична діяльність, якою починає займатися дитина, визначається не її власне потребою, а суспільною потребою, що трансформується батьками, вчителями і постає у свідомості дитини його власною потребою.

У наш час, коли перебудовується система народної освіти, фактори, які впливають на розвиток молодого покоління, велику роль відіграє фізичне виховання, ефективність якого залежить від його організації на науковій основі.

Фізичне виховання має свої завдання, які взаємопов'язані між собою, і для всебічного розвитку школярів повинні впроваджуватися в життя. Фізичне виховання дітей ставить перед собою мету забезпечити всебічний розвиток дитини, сформувати правильну її постанову, підвищити функціональний стан серцево-судинної системи, активізувати обмінні процеси, вдосконалити навички основних рухів, здатність керувати своїм тілом, розвивати спритність, витривалість, швидкість, силу, гнучкість, а також виховувати моральні якості і вольові риси характеру [1, 3].

Фізична культура — частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості; сферами впровадження фізичної культури є: виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова [2].

Своєрідною особливістю фізичної культури є те, що її завдання, засоби і методи, на відміну від інших засобів виховання, одночасно зорієнтовані як на біологічну, так і на морально-психологічну сферу людини.

**Мета дослідження.** Полягає у пошуку шляхів формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів.

Можливості фізичної культури у формуванні людської особистості надзвичайно обширні. Вони охоплюють кілька напрямків. Передусім — це *гігієнічний напрямок*, який передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я. Цьому слугують ранкова гігієнічна гімнастика, загартовуючі процедури, правильний режим праці, відпочинку і харчування, оздоровлюючі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та інші справи.

*Оздоровчо-рекреаційний напрямок* передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку у вихідні дні, в період канікул. Сюди відносяться туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави.

*Загальнопідготовчий напрямок* забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і програмами для певної вікової категорії.

*Спортивний напрямок* передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях, спортивних товариствах чи індивідуально.

*Лікувальний напрямок* полягає у використанні різних фізичних вправ, загартовуючих факторів і гігієнічних заходів в системі лікувальних засобів по відновленню здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених в результаті хвороби чи травми. Засобами є раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, загартовуючі процедури, лікувальний масаж, механотерапія, трудотерапія та інше.

*Професійно-прикладний напрямок* передбачає використання засобів фізичної культури і спорту

в підготовці до роботи за обраною спеціальністю. Даний напрямок актуальний для учнів старших класів.

Оволодіваючи основами наук, у тому числі і з фізичної культури, учні засвоюють і ті етичні норми, якими керуються у повсякденному житті і діяльності.

Разом з тим, як засвідчують дослідження, можливості формування культури міжособистісних взаємин закладені у змісті навчальної програми з фізичної культури, проте вони використовуються недостатньо. Тому однією з актуальних проблем виховання є формування в учнів культури взаємин за допомогою спорту.

«Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності».

Професор Б. Шиян визначає такі функції спорту: змагальну, виховну, підвищення фізичної активності, оздоровчу і рекреаційно-культурну, виробничу, видовищну, економічну, поліпшення взаєморозуміння між народами і державами, престижну функцію. У плані нашого дослідження важливе значення мають такі функції спорту:

- *виховна*, яка сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості;
- *змагальна*, яка забезпечує гостре суперництво, чітку регламентацію взаємодії учасників змагань, умов їх виконання і способів оцінки досягнень;
- *підвищення фізичної активності*, яка передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах;
- *оздоровча і рекреаційно-культурна*, спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків;
- *пізнавальна*, передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах;
- *видовищна*, створює умови для просвітницької роботи з метою залучення широких мас до регулярних занять фізичними вправами і дає можливості для людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників;
- *престижна*, яка полягає у піднятті престижу спортсменів їх успіхами в спорті [4, с. 36—37].

**Методика дослідження.** Означені функції можна використати в виховній роботі зі школярами, надавши їм відповідного спрямування.

Велику морально-психологічну ефективність мають фізкультурно-спортивні заходи (змагання, чемпіонати, спартакіади, олімпіади тощо). Широка популярність робить їх важливим виховним компонентом школярів. Спортивні змагання справляють глибокий морально-психологічний ефект, що активно впливає на почуття і розум суб'єкта. Окрім розвитку фізичних показників (сили, спритності, витривалості), вони виховують у молоді морально-етичні риси (дисциплінованість, принциповість, чесність), гартують в учнів психологічні характеристики (інтелект, волю, характер). Означені морально-психологічні якості послугують тією базою, підґрунтям, на яке опираються у навчально-виховній роботі учнів молодших класів. Важливе значення має погляд на ціннісний потенціал фізичної культури сучасного суспільства Л. Дубишевої. Вона групує цінності фізичної культури на дві групи:

*а) суспільний рівень потенціалу фізичної культури*, який складається з таких компонентів: знання, які пов'язані з фізичним вдосконаленням, організацією здорового способу життя у здоровому середовищі; форми та засоби формування престижності фізичної культури і здорового способу життя в суспільстві; різновиди вправ і вправлення, які відображають особливість, специфіку реалізації рухових дій; методики профілактики захворювань, реабілітації здоров'я, оздоровлення; методики і технології спортивних тренувань;

*б) особистісний рівень ціннісного потенціалу фізичної культури*, який складається з таких компонентів: знання, вміння і навички, які пов'язані з безпечною і здоров'язберігаючою поведінкою в оточуючому середовищі; знання, вміння і навички, які сприяють формуванню культури тіла, культури рухів, культури манер і поведінки; знання, вміння і навички, які формують мотивацію на власне зростання, поліпшення показників, результатів, станів; знання, вміння і навички, які допомагають розробці й виконанню індивідуальних програм оздоровлення, тренувань, вдосконалення; знання, вміння і навички, які коректують реальний стан, самопочуття залежно від результатів особистого аналізу [5]. Дуже допомагають при цьому педагогічне діагностування, індивідуальний підхід. Диференціація учнів за знаннями, вміннями й навичками з улюблених видів занять, наявність постійної потреби в них, мотиву, прояв активного інтересу, переконання, закріплення як звички позитивного вчинку.

Педагогічна діагностика дозволяє: по-перше, оптимізувати процес індивідуального виховання особистості засобами фізичної культури; по-друге, в інтересах учня, сім'ї і суспільства забезпечити чітке визначення результатів такого виховання; по-третє, керуючись виробленими критеріями, звести до мінімуму помилки в наданні своєчасної

індивідуальної допомоги кожному учню, правильно проводити модульне навчання, рейтингувати їх знання, вміння, навички з оволодіння фізичними вправами, своєчасно визначати особисті творчі здібності кожного до опанування тим чи іншим видом спорту [6, с. 8—9].

Як стверджує науковець Ю. Ковальов залучення учнів до занять у фізкультурних гуртках, клубах, об'єднаннях, секціях в позаурочний час дозволяє:

- продовжити педагогічний вплив на школярів у позаурочний час;
- проводити виховну роботу більш диференційовано, на основі підходу до кожного особисто, бо в основному заняття в гуртках або секціях не дають чітких регламентацій стосовно змісту, кількості і тривалості занять;
- більш глибоко вивчити індивідуальні особливості учня, що сприяє вибору найбільш оптимальних методів впливу на кожного з них;
- зайняти бажане місце серед однолітків, бо кожен учень прагне до самоствердження, але в навчальному процесі це їм часто не вдається через неуспішність, недисциплінованість або з інших причин;
- в позанавчальній роботі легше ставити учня в умови, котрі вимагали б від нього прояву і закріплення позитивних якостей;
- залучити учнів до колективної діяльності як фактора, що сприяє формуванню позитивних якостей особистості;
- правильно організувати взаємостосунки з однолітками через те, що відсутність контакту часто є причиною грубощів, недисциплінованості та інших негативних проявів. В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини [4].

У використанні фізичної культури як засобу виховання важливе значення має виявлення типу ставлення до неї вихованців, дослідження засвідчують, що таке ставлення може бути різних типів, а саме:

- *активно-позитивне* (яскраво виражена фізкультурно-спортивна зацікавленість, прагнення, глибока мотивація, регулярність занять, участь в змаганнях, активність та ініціатива в організації і проведенні фізкультурно-спортивних заходів);
- *пасивно-позитивне* (неконкретність цілей, епізодична участь у фізкультурно-спортивних заходах, розпливчаті мотиви);
- *індиферентне* (байдужість, суперечлива мотивація цілей та інтересів до фізкультурно-спортивної діяльності немає);

- *пасивно-негативне* (негативне ставлення до фізичної культури і спорту);
- *активно-негативне* (відкрита неприязнь, спротив заняттям фізичної культури, фізичними справами).

Дуже важливим для школярів молодших класів є формування інтересу до занять фізичною культурою. Б. Ведмеденко пропонує формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом здійснювати поетапно. На першому етапі у молодих людей з'являється *споглядальний інтерес*, якому сприяють розповіді вчителя про виконання фізичних вправ як форму наукової організації праці на виробництві, як активний відпочинок, повідомлення про цікаві спортивні змагання, перегляд діафільмів, відео-запису тощо.

На другому етапі розвивається *споглядально-дійовий інтерес*, коли учням вже не тільки подобається спостерігати, як учитель пояснює, демонструє вправи й приводить приклади з життя видатних спортсменів, а й виникає бажання самостійно розповісти про вивчене, поділитись досвідом тренувань, показати свої вміння ровесникам.

Третій етап — *розвиток причинно-пізнавального інтересу*. Учні самостійно шукають відповіді на численні запитання. Вони перечитують рекомендовану літературу, звертаються до довідників з фізкультури та спорту, класифікаційних програм та інших матеріалів з організації активного відпочинку.

На четвертому етапі *формується пізнавально-творчий інтерес*. Учні не тільки усвідомлюють суть вивчених засобів, форм, прийомів фізичного та спортивного вдосконалення, озброюються методами самовиховання, а й порівнюють їх між собою, шукають оптимальний варіант їх використання в різних ситуаціях, які виникають в особистому житті [6, с. 47].

У контексті загальнолюдським цінностей фізична культура чинить істотний вплив на духовне, естетичне, моральне і психологічне самопочуття особистості, сприяє активному розкриттю всіх її сутнісних ознак як мети і умови суспільного розвитку [3, с. 13].

## Висновки

Незважаючи на розуміння користі фізичних вправ, обсяг рухової активності дітей шкільного віку з кожним роком зменшується. Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися у середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою. Науковці О.Брижати та Л.Прокопова переконані, в тому, що дуже важливо своєчасно сформувати у дітей мотивацію до систематичної

фізичної активності. Процес утворення мотивації школярів керується педагогічно в усі вікові періоди. У результаті цього сформовані мотиви зберігають свою силу довгий час.

Інтерес до занять фізичними вправами і спортом — це підвищений прояв уваги до оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, навичками з фізичної культури та спорту, що задовольняють потреби, відповідають мотивам і супроводжуються позитивними емоціями [6, с. 42].

Як стверджує науковець Т. Ілюк у спортивній діяльності, створюються умови для поєднання свідомості, волі і практичної діяльності людини, а також для самореалізації та самоактуалізації учня. А це, в свою чергу, сприяє вихованню в нього морально-вольових якостей, які лежать в основі такої інтегративної особистості, як відповідальність. Позитивний досвід відповідальної поведінки, набутий у спортивній діяльності, може бути перенесений на всі інші дії і вчинки індивіда, що сприятиме корекції негативних соціальних ситуацій, зламові негативних міжособистісних стосунків, що склалися в межах спортивної групи, так і в інших групах, до яких залучена людина.

Отже, фізична культура і її види (фізичне виховання, спорт, рекреація, рухова реабілітація) виступає як один з необхідних і невідмінних засобів всебічного і гармонійного розвитку людини, оскільки

ки володіє як здатністю, властивою іншим видам культури, так і своїми специфічними можливостями впливу на людину, яким не володіє ніяка інша галузь діяльності і ніякий інший вид культури.

### Список літератури

1. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Навчально-методичний посібник. Луцьк. «Надстир'я», 1996. — 153 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС 1988. — 234 с.
3. Василькевич Я.З., Рик С.М. Морально-психологічна ефективність фізичної культури // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали першої республіканської конференції. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — С. 13—15.
4. Шиян Б.М. Що потрібно для формування національної системи фізичного виховання школярів // Фізичне виховання в школі. — 1997. — №2. — С. 3—6.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. — 1997. — №5. — С. 19—14.
6. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобом фізичної культури. — К.: ІСДО, 1993. — 152 с.

Надійшла до редакції 08.04.2009

**Ольховая-Марчук Н.В.** Потенциальные возможности физической культуры как средства формирования культуры межличностных взаимоотношений младших школьников.

Физическая культура и ее виды (физическое воспитание, спорт, рекреация, двигательная реабилитация) выступают как одно из необходимых и непереносимых средств всестороннего и гармоничного развития человека, поскольку владеет как способностью, свойственной другим видам культуры, так и своими специфическими возможностями влияния на человека, которым не владеет никакая другая отрасль деятельности и никакой другой вид культуры.

**Ключевые слова:** культура межличностных взаимоотношений, физическая культура, физкультурно-спортивные мероприятия, индивидуальное воспитание

**Ol'khova-Marchuk N.V.** Physical culture potential possibilities as the mean of younger pupils interpersonal relations culture formation.

A physical culture and its kinds (physical education, sport, recreation, motive rehabilitation) is one of necessary means of comprehensive and harmonious human development, as it has both ability, peculiar to other types of culture and specific possibilities of influence on a person, which is not peculiar to no other field of activity and no other type of culture.

**Keywords.** Interpersonal relations culture, physical culture, physical sports measures, individual education.